

NÉMETH ZSÓFIA – SIPOS ZSANETT – SZEGLETI GABRIELLA

MocorGO

*Hogyan segítsük gyermekünk
pszichomotoros fejlődését
játékosan?*



MÓRA KÖNYVKIADÓ

A kiadvány a MRE Bethesda Gyermekkórház és a Móra Könyvkiadó együttműködésével jött létre.

SZAKMAILAG LEKTORÁLTA:

Dr. Vekerdy-Nagy Zsuzsanna
egyetemi docens, gyermekgyógyász
és rehabilitációs szakorvos

Dr. Paraicz Éva
gyermekgyógyász, gyermekneurológus
és rehabilitációs szakorvos

FOTÓKAT ÉS VIDEÓKAT KÉSZÍTETTE: Tokai Gábor

OLVASÓSZERKESZTŐ: Dr. Rácz Anikó, Tamásné Bese Nóra, Németh Sándor

Köszönet, a lelkes kis tornászoknak: Hanga, Misu, Boróka, Kamilla, Lili, Beni, Dávid, Vince
Szuperek voltak!

A PLUKKIDO MOTIVÁCIÓS MESÉKET ÍRTA: Tóth-Farkas Renáta, Horváthné Pintér Orsolya, Táncsics Judit

ILLUSZTRÁCIÓ: Kozma Gábor

Minden jog fenntartva, a kiadvány egészének vagy bármely részének a kiadó írásos engedélye nélküli sokszorosítása, másolása, egyéb engedélyköteles felhasználása – beleértve a kiadvány digitalizálását és ily módon történő többszörözését, nyilvánosságához közvetítését – szigorúan tilos!

© Németh Zsófia, Sipos Zsanett, Szegleti Gabriella, 2021

© Móra Könyvkiadó, 2021

MÓRA KÖNYVKIADÓ – 1950 óta családtag

Az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja

ISBN 978 963 486 846 0

Kiadja a Móra Könyvkiadó Zrt.,
Janikovszky János elnök-vezérigazgató
Felelős szerkesztő: Török Ágnes
Szerkesztő: Borbély Borbála
Tördelés nyomdai előkészítés: Novák Tamás
E-mail: mora@mora.hu
Honlap: www.mora.hu

Nyomtatta és kötötte: Central Dabasi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató
Munkaszám: 211001 • www.dabasinyomda.hu

TARTALOM

<i>Bevezető</i>	<i>11</i>
<i>Gyakorlatok 1.</i>	<i>31</i>
<i>Gyakorlatok 2.</i>	<i>51</i>
<i>Eszközlista, irodalomjegyzék</i>	<i>115</i>
<i>Mellékletek</i>	<i>121</i>

.....

Ajánlás

A gyermekek fejlődése közös szívügyünk. A Bethesda Gyermekkórház és a Móra Kiadó ezért fogott össze ebben a rendhagyó könyvben: a kórház szakmai tudását, mozgásfejlesztési tapasztalatát eljuttatni a Móra családhoz. Azokhoz az elkötelezett szülőkhöz, akik tenni szeretnének gyermekük fejlődéséért, azokhoz, akik kíváncsiak a legújabb fejlesztési irányokra, akik nyomon szeretnék követni, mi tekinthető normálisnak az adott életszakaszban, vagy egyszerűen csak inspirációt szeretnének kapni a hétköznapiakban megvalósítható feladatokhoz, játékokhoz.

Öt gyermekem mellett számos kiadványt forgattam a kezemben az elmúlt sok év során, de őszintén sajnálom, hogy nem volt a kezemben egy ilyen praktikus kézikönyv, amely segít és magyaráz, megérteti az összefüggéseket, közben ötletekkel támogat. Kívánom, hogy minden édesanya, minden család megkapja most ezt a lehetőséget!

Tamásné Bese Nóra
kommunikációs igazgató, Bethesda Gyermekkórház

Ajánlás

Az újszülött lágy és gazdag mimikája a szülőt és a hozzátartozókat is lenyűgözi. Ki gondolná, hogy lehet tökéletesebb és szebb, mint egy új élet, aki mindenre képes lehet és lesz is természetesen, mert ez magától értetődik. A határozott elgondolás, miszerint mindent megadnak gyermekeiknek a szülők, mindenre kiterjed. Vagy történhet ez másként is?

A család a szülést megelőző hónapok terhei mellett a gyerekszoba tárgyi feltételeit tőle telhetően maximálisan teljesíti. Majd a csoda folytatódik: megszületik, mozog és felsír, hangja van, eszik- iszik, forog, kúszik, mászik, ül, szeme értelmesen világít, mosolyog, nyúl, kér, kap, gögicsél majd szótagol, lép, jár, fut és végül már szalad is. Mosolyt derít mindenki arcára. A látványos fejlődésben megindulnak a komplex mozgásminták, az összetett idegrendszeri működéseket igénylő feladatok kivitelezése is. Azonban az ebben igen fontos szerepet betöltő idegrendszeri érés éveken keresztül tart. Az ehhez szükséges biztos alap lehet akadálymentes, de annak részbeni hiányosságát lehetőleg időben felismerni, pótolni és fejleszteni kell.

A jelen könyv a modern, „túlhájpolt” kifejezések helyett fotókkal szemléltetve és érthető példákon keresztül, a gyermekkel legtöbb időt töltő

szülőnek nyújt ismereteket abban, hogy időben felismerje a segítség szükségességét. A természetes és normál fejlődés elemei mellett a figyelemzavaró jelekre is ad példákat, amiket összességében kell értelmezni, és nem egyesével kiragadva. Az egyéni különbségek mellett, a szakértői segítséget igénylő kis páciensek nagy valószínűséggel jól behatárolhatóak. Ehhez viszont a szülői ismeretek bővítése a felelősségük tudatában mindenkinek javasolt.

Összességében a szülőknek és a szakértőknek nem a gyermek érettségi vagy diploma eredményeit, illetve a mozgásképeség sport értékét kell megjósolniuk, hanem az ahhoz vezető utat egyengetniük. Mint egy bobbályán, ahol a szánkót csak nehezen lehet kisiklatni, de a jó siklási időhöz és eredményhez komoly csapatmunka kell. Ehhez többnyire elég a családi háttér, de néha szakértői segítségre is szükség lehet. Ebben a segítő kezet a szerzők kis csapata a szakmailag megalapozott és gyakorlati munkában is bizonyított, bevált tanácsaikkal nyújtja, amit minden, a napjainkban gyermeket váró család figyelmébe ajánlok és a lázcsillapítók mellé javasolt ezt is beszerezni.

Dr. Koncz Levente Csaba
Csecsemő- és gyermekorvos, sportorvos

.....

*Akik nélkül ez a könyv
nem jött volna létre:*



KIK VAGYUNK?



NÉMETH ZSÓFIA

Németh Zsófia vagyok, pedagógus, mozgásfejlesztő (alapozó terapeuta), jógaoktató. Megalakulása óta dolgozom a Bethesda Gyermekkórház ADHD Centrumában az itt megforduló gyerekek és családjaik koordinátoraként, az érintett intézmények kapcsolattartójaként, mozgáscsoportjaink egyik szervezőjeként.

Fontosnak tartom a gyerekek felé kifejezni a mozgás örömét és ezzel segíteni őket.



SIPOS ZSANETT

Sipos Zsanett gyógytornász, egészségfejlesztő vagyok. 10 éve foglalkozom a központi idegrendszeri sérültek mozgásterápiájával, rehabilitációjával, ebből 6 éve kifejezetten gyermekekkel és családjaikkal dolgozom együtt. Meggyőződésem, hogy a mozgás ablakot nyit a világra, számos olyan tapasztalás és élmény forrása, mely elengedhetetlen az idegrendszer fejlődéséhez és további megfelelő működéséhez.



SZEGLETI GABRIELLA

Szegleti Gabriella vagyok, klinikai szakpszichológus, neuropszichológus szakpszichológus. 15 éve dolgozom gyerekekkel, elsősorban ADHD-s, tanulási zavarral, és a legkülönbözőbb részképesség zavarokkal küzdő gyermekekkel és szüleikkel, valamint koponyasérültek rehabilitációjával.

Hiszem, hogy az idegrendszer megfelelő működésének fontos alapja a mozgás és a zene, melyek táplálékot jelentenek a gyermekek fejlődésében.





Bevezető

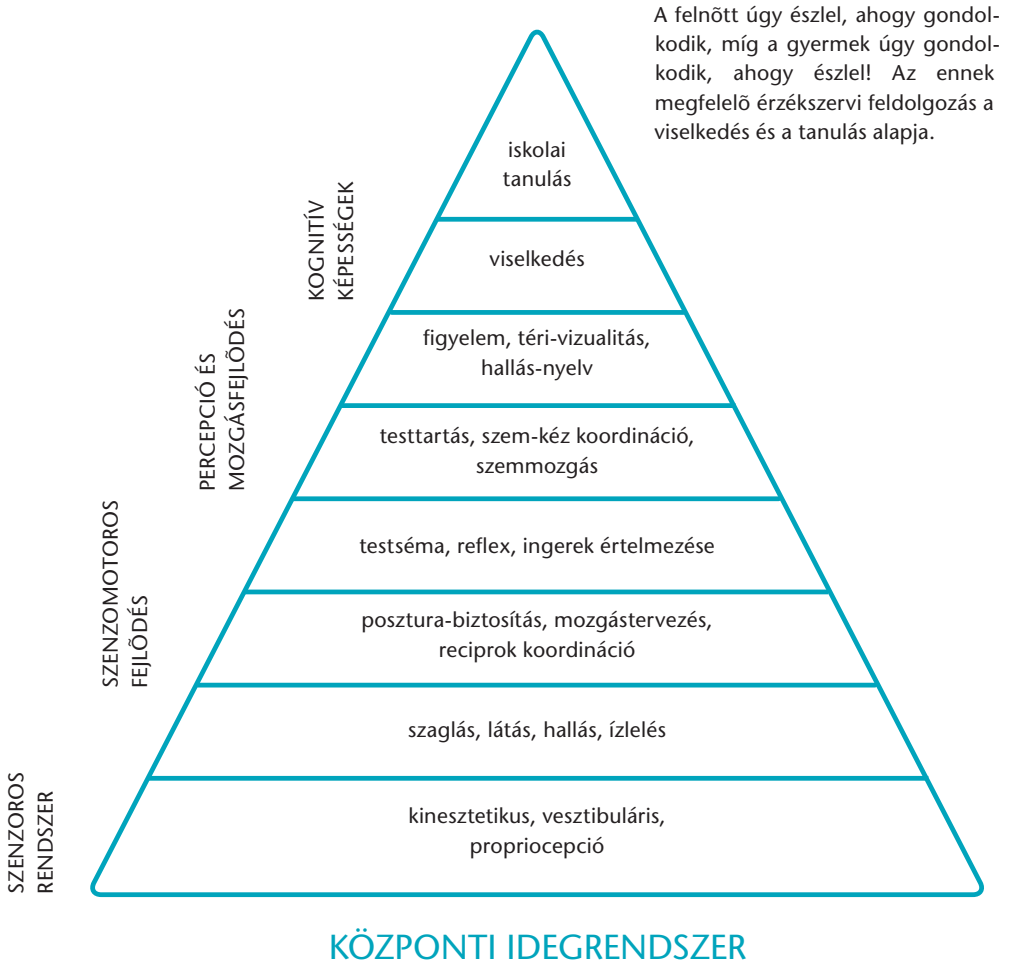
„A sport nem csak testnevelés,
hanem a léleknek is az egyik
legerőteljesebb nevelőeszköze”

(Szent-Györgyi Albert)

A mozgás és a pszichoszociális fejlődés kapcsolata

Az élet első néhány éve döntő jelentőségű a gyermekek élete, fejlődése szempontjából. A gyermek a mozgás útján ismeri meg a környezetét, a világot. Az új, ismeretlen világ felfedezésén, és az „én csinálom” örömein kívül az idegrendszerük fejlődése szempontjából is rendkívül fontos a mozgás. Ha odafigyelünk gyermekünk mozgásfejlődésére, segítjük az iskolához szükséges képességek megalapozását. Mozdásaink genetikusan kódolt fejlődési program eredményeképp alakulnak, változnak, érnek, differenciálódnak. A világrajövetel idején az érett újszülött már rendelkezik a túléléshez szükséges humánspecifikus reflexekkel, mozgásmintákkal. (Blythe, 2006) Nekünk, szülőknek, az a feladatunk, hogy biztosítsuk a megfelelő tárgyi, érzelmi és törődő hátteret, hogy képes legyen gyermekünk kibontakoztatni a benne rejlő képességeket. Anna Jean Ayres (az Ayres-terápia megalkotója) szerint a szenzomotoros és a pszichés-szociális-kognitív fejlődésnek meghatározott menete van, az egyes szintek elérése határozza meg a következő szakaszok harmonikus alakulását. Az elemi struktúrák tökéletes működésére épülhetnek a bonyolultabb

idegrendszeri integrációs kapcsolatot igénylő, főképp az adekvát viselkedéssel, a jó tanulási képességgel összefüggő egyéb készségek, képességek. A tanulás tehát nem csak abból áll, hogy megtanulunk írni, olvasni, számolni. Ezek már olyan magasabb rendű képességek, melyeket az agy és a test összhangban való együttműködésére építhetünk fel (Kiesling, 2014) (lásd ábra).



A felnőtt úgy észlel, ahogy gondolkodik, míg a gyermek úgy gondolkozik, ahogy észlel! Az ennek megfelelő érzékszervi feldolgozás a viselkedés és a tanulás alapja. Ezt hívjuk SZENZOROS INTEGRÁCIÓNAK. Szenzoros integráció (SI) azt a folyamatot értjük, melynek során agyunk megtanulja elrendezni és értelmezni a különféle szenzoros élményeket (pl. tapintás útján érzékelt különféle felületek, anyagok, hőmérséklet megismerése).

A folyamat már az anyaméhben elkezdődik, amikor a baba érzékeli az anya mozgását.

Ez a szenzoros integráció teremti meg az alapot az összetettebb tanulási képességekhez. (Kiesling, 2014)

Nem véletlen, hogy a gyermekek olyan szenvedélyesen szeretnek ugrálni, bukfencezni, futkározni, mindenre felmászni, hiszen így folyamatosan stimulálják az idegrendszerüket, érzékszerveiket. Ezek során kezdi el megismerni és uralni a gyermek a saját testét és az egyensúlyát.

A mozgásfejlődés, a sport és a kognitív képességek kapcsolata

A csecsemőkortól az iskoláskor elejéig tartó időszak kifejezetten fontos a gyermekek mozgásfejlődése szempontjából. Ebben az időszakban sajátítják el azokat az alapmozgásformákat és mozgásmintákat, melyek a későbbiekben bázisul szolgálnak a bonyolultabb, komplexebb mozgásformáknak, az önellenlárási képességnek és a sportmozgásoknak. A kora gyermekkorban elsajátított mozgásos képességek, készségek, illetve azok hiánya felnőttkorra megmarad, ezért kiemelten lényeges ez az időszak.

A mozgásos készségek hiányát a gyermekek nem növik ki. Azért is fontos ezt tudnunk, mert a mozgás fejlődése összefüggést mutat a nyelvi képességek, a kognitív és végrehajtó funkciók fejlődésével (Vass, 2008), és a későbbiekben a sporttevékenységben való részvétellel is. Megfelelő mozgásfejlődés esetén a gyermekek a későbbi életszakaszokban szívesebben vesznek részt a sport- és

táncfoglalkozásokon, aktív testmozgást igénylő szabadidős tevékenységekben, ami meghatározó a testtömeg, a szív és érrendszer edzettsége, az akadémiai előmenetel és általánosságban a jólét érzése szempontjából. A rendszeres sporttevékenységet végző gyermekek nagyobb valószínűséggel teljesítenek jól az iskolában, és kevésbé jellemző rájuk az elhízás. Testmozgás hatására számos változás történik a testben. Az agyban például olyan folyamatok és strukturális változások (neurogenesis, angiogenesis, hippocampus méretbeli növekedése) játszódnak le, melyek pozitívan befolyásolják a figyelmet, a koncentrációt, a munkamemóriát, elősegítve ezzel az iskolában nyújtott teljesítmény javulását. (Fodorné, 1993)

A szegényesebb mozgáskészlettel rendelkező gyermekek a finom mozgásokban és a manipulációs tevékenységekben (rajzolás-színezés, építőkockázás, gyurmázás, evőeszköz-használat, ollóhasználat stb.) ügyetlenek, kevésbé szívesen vesznek részt sporttevékenységekben. Nagyobb valószínűséggel válnak túlsúlyossá, és kevésbé mutatnak jó teljesítményt az iskolai tanulmányaik során. A túlsúlyos gyermekek körében gyakrabban fordul elő alvási nehezítettség, pszichés problémák és szív-érrendszeri megbetegedések, melyekhez társulhatnak tanulási és részképesség zavarok, figyelmi problémák. A rendszeres sporttevékenység segít megtartani a stresszhormonok és a szerotonin megfelelő szintjét. Sportolás közben ugyanis endorfin és dopamin hormon szabadul fel, melyek az agy jutalmazási rendszerein keresztül hatva pozitívan befolyásolják a stresszt, a nyugtalanságot, a



viselkedési problémákat. A sport javítja a társas kapcsolatokat is, csökkentve az elszigetelődés veszélyét. (Gallahu, Ozmun, Goodway, 2012)

Ezért különösen ajánlatos a 4 és 7 éves kor közötti gyermekeknél a fizikai aktivitás növelése, a szabadban töltött aktív mozgásos tevékenységek bátorítása, mint például a kirándulás, biciklizés, úszás, játszótéren a kortársakkal közösen eltöltött szabadidő.

MIÉRT FONTOS A MOZGÁS? MIÉRT FEKTETÜNK NAGY HANGSÚLYT KÜLÖNBÖZŐ ÉLET-KORBAN A MOZGÁSFEJLETTSÉG SZINTJÉRE?

- Minden gyermek a mozgáson keresztül, annak segítségével fedezi fel környezetét, szerez új ismereteket az őt körülvevő világról.
- A mozgás élmény, amely újabb mozgásra ösztönzi a gyermeket, melynek segítségével egyre több információhoz jut.
- Mozgás segítségével tökéletesíti a már meglévő képességeit, és újabb mozgásformákat sajátít el, melyek serkentik az idegrendszer természetes érésének a folyamatát.
- Az idegrendszer fejlődése és a végrehajtó mozgások tehát összefüggenek egymással, így válnak képessé a gyermekek egyre bonyolultabb mozgások végrehajtására, melyek elősegítik az idegrendszer érését, fejlődését, és újabb funkciók elsajátításához, tökéletesítéséhez vezetnek (beszéd, gondolkodás, érzékelés).
- A mozgáskultúra elemeit döntően 10–12 éves korra sajátítják el a gyermekek.

HOGYAN ISMERHETŐ FEL IDŐBEN A FIGYELEM- ÉS MOZGÁSZAVAR?

A mozgásfejlődés meghatározott sorrendiséget követ, amelytől való eltérés jelzésértékű, és szorosabb megfigyelést igényel. A „nagymozgások” – pl. a gurulás, kúszás, mászás, járás, futás, eldobás, elkapás – megfelelő fejlettsége a finommozgások fejlődéséhez – pl. apró tárgyak ujjbeggyel történő megfogása – is szükséges.